



Kurse bei der KSV Auedamm e.V.

Wir bieten Kurse und Workshops unter qualifizierter Leitung an. Das Training für Mitglieder und Nichtmitglieder findet in ruhiger Atmosphäre und mit Fuldablick im Vereinsheim Auedamm 17 statt.

- Die Teilnehmerzahl dieses Workshops/ Kurs ist auf 12 Teilnehmer begrenzt.
- Ein Workshop/ Kurs kommt bei einer mind. Teilnehmerzahl von 6 Personen zu Stande, eine Anmeldung ist erforderlich.
- Die Workshops können sowohl einzeln, als auch als Kurs mit allen 5 Workshops gebucht werden.
- Kosten Mitglieder KSV:
Einzelner Workshop: 9,00 €
Kurs: 36,00 €
Kosten Nichtmitglieder:
Einzelner Workshop: 15,00 €
Kurs: 60,00 €

Kursleitung

**Maria-Rosa Feustel -
Ausgebildete Trainerin für
Stressmanagement**



Inhalt der Workshops

- Wissensvermittlung –
„Was ist Stress?“
Stress und seine Folgen
Der Umgang mit Stressoren,
Zeitmanagement
- Positives Denken
- Persönliche Reflektion
- Kennenlernen von
Entspannungstechniken
- „Atme dich locker“ -
Schnelle Hilfe in akuten
Stresssituationen
- Genusstraining und
Achtsamkeit
- Austausch
- Positive Zukunftsvisionen
- Sport und Bewegung

Gelassen durch das Jahr

**Der eine wartet,
dass die Zeit sich
wandelt, der andere
packt sie an und
handelt!**

Dante Alighieri



**Wege zu mehr
Gelassenheit finden**

Präventions-Workshops

„Stressverursacher und die Folgen“

am 12.01.2024

von 19:00 – 20:30 Uhr

„Den Stressverstärkern auf der Spur“

am 19.01.2024

von 19:00 – 20:30 Uhr

„Den Zeitfressern auf der Spur“

am 26.01.2024

von 19:00 – 20:30 Uhr

„Achtsam das Leben genießen“

am 02.02.2024

von 19:00 – 20:30 Uhr

„Kraftquellen entdecken“

am 09.02.2024

von 19:00 – 20:30 Uhr



Für wen geeignet?

- alle gesunden Menschen, die mögliche Stressfolgen vorbeugen wollen. (z.B. Burnout)
- alle, die Stressbewältigungs-Strategien kennen lernen möchten.
- alle, die offen für Selbstreflektion sind und sich auch gern auf einen Austausch einlassen möchten.

Hinweis zu Kontraindikationen:

Die Präventions-Workshops dienen der Prävention und dies setzt voraus, dass die Teilnehmer/ innen psychisch und physisch gesund sind, da bei manchen Entspannungstechniken wie z. B. PME, Autogenes Training, Fantasiereisen, Atemübungen, Achtsamkeitsübungen etc. Kontraindikationen zu beachten sind. Bei Unsicherheiten fragen Sie bitte ihren Arzt / Therapeuten, ob sie an diesem Angebot teilnehmen dürfen.

Kursziele

- Wissensvermittlung und Stress verstehen lernen.
- Selbstreflektion und die individuellen Handlungsfelder entdecken.
- Persönliche Zieldefinition im Umgang mit Stress und Entspannung.
- Gemeinschaft und Austausch erleben.
- Entspannungstechniken erfahren (1-2 pro Workshop)
- Stressfolgen präventiv vermeiden

Kontakt

KSV Auedamm e.V.
Auedamm 17
34121 Kassel
0561 71699

geschaeftsstelle@ksvauedamm.de

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ksvauedamm.de